

# PLAN PRACTICO PARA EL TRATAMIENTO DEL CERUMEN

Arizona Department of Corrections  
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program  
HEP 1056S- 01/06



Se puede evitar o reducir la cerilla (o cerumen) compactada en el oído al hacer lo siguiente:

1. Tomar mucha agua todos los días. Mientras más se hidrata su canal auditivo, más fácil se le hace expulsar el cerumen.
2. No se limpie los oídos con algodón. El oído cuenta con un sistema de eliminación natural de cera - el uso de algodón u otro instrumento, puede estorbar este proceso natural.
3. Si Ud. usa tapones de oído para control el ruido, procure que estén limpios y secos antes de meterlos. Después de cada uso, lávelos en agua y jabón.

Si la presencia de cerumen se acompaña de fiebre, dolor de oído, desagüe, señales de infección, o pérdida de audición, busque de inmediato atención médica por medio de una HNR.

## Otras instrucciones:

"Este documento es una traducción del texto del original escrito en inglés. Esta traducción no es una traducción oficial y no está comprometiendo en este estado o una subdivisión política de este estado."